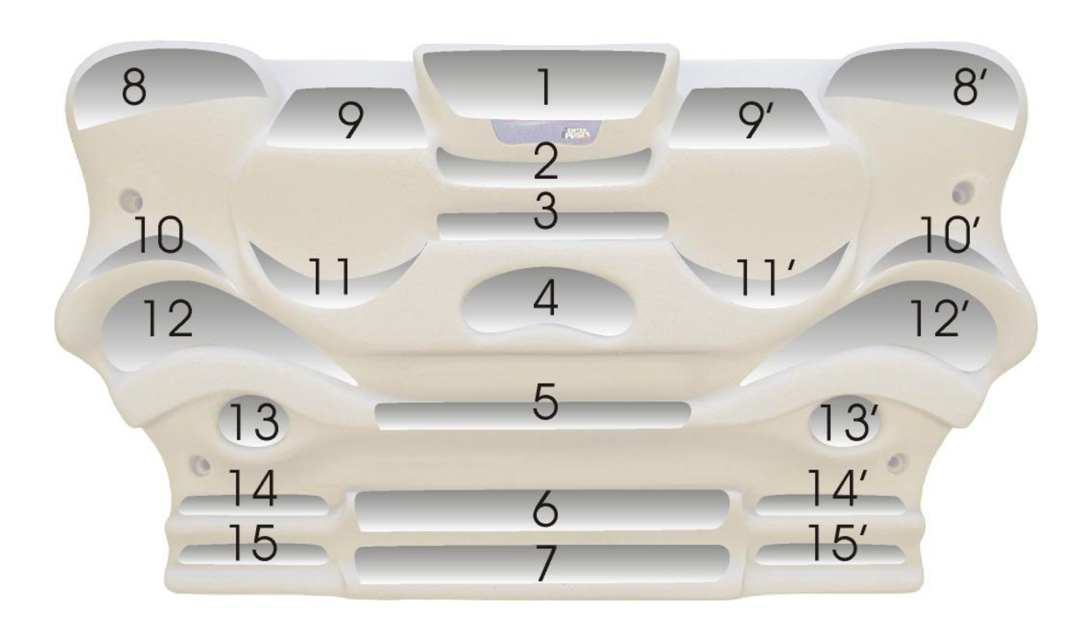


(se référer au dessin ci-dessus pour les exercices)
(use the above design as a reference for all exercises)

TABLEAU D'EXERCICES/BOARD EXERCISES

N°	Difficulté Difficulty	Détail des prises à prendre dans l'ordre/ Holds Sequence
1	F	6 – 12 – 12' – 8 – 8'
2	PD	6 – 12 – 12' – 8 – 8' – 12 – 12' – 6 – 12 – 12' – 8 – 8'
3	PD	1 – 12 – 12' – 5 – 8 – 8'
4	PD+	14 – 14' – 5 – 10 – 10' – 8 – 8'
5	AD	6 – 10 – 10' – 3 – 8 – 8'
6	AD+	6 – 11 – 11' – 8 – 8'
7	D	7 – 6 – 5' – 3 – 1'
8	D+	14 – 14' – 11 – 11' – 9 – 9' – 8 – 8'
9	D+	7 – 13 – 13' – 11 – 11' – 8 – 8' using 13 – 13' with 3 fingers
10	TD	14 – 14' – 11 – 11' – 10 – 10' – 9 – 9' – 8 – 8'
11	TD+	6 – 13 – 13' – 11 – 11' – 8 – 8' using 13-13' with 2 fingers

Caption: F: facile (easy) PD: peu difficile (not difficult) AD: assez difficile (quite difficult)
D: difficile (difficult) TD: très difficile (very difficult) ED: extrêmement difficile






TRAINING BOARD

BY THE PETIT BROTHERS



Programme d'entraînement
Training program



Version française
English version





Manuel d'utilisation de l'agrès TRAINING BOARD

Merci d'avoir acheté TRAINING BOARD une poutres d'entraînement développer par Arnaud et François Petit.

Conseils généraux

Les séances de poutre sont un bon complément de l'entraînement. Si vous êtes débutant cet agrès vous permettra de vous améliorer et d'obtenir vite et facilement des résultats. Si vous êtes déjà un bon grimpeur un entraînement sur poutre pourra combler certaines de vos lacunes.
Bien entendu, quel que soit votre niveau un entraînement sur poutre seul ne suffit pas, il faut l'insérer dans un programme d'entraînement plus régulier en SAE (difficulté ou bloc), falaise, foncier…

Installez TRAINING BOARD dans un endroit sec ni trop chaud, ni trop froid.

Le bon emplacement : au-dessus d'une porte ou d'une poutre ; l'idéal étant d'avoir de la place au-dessus pour ne pas s'assommer au plafond à chaque traction. Veillez aussi à ce que l'agrès ne soit pas trop bas (ce n'est pas bien pratique de faire des tractions et des suspensions avec les genoux qui touchent le sol).
La hauteur idéale ? Vous devez atteindre le milieu de l'agrès quand vos pieds sont au sol.

Installation terminée ! Vous voulez l'essayer ? attention, pas tout de suite. Pensez d'abord à l'échauffement. Eh oui, la poutre fait partie de ces agrès barbares avec lesquels il est facile de se blesser.
Faites tout d'abord un échauffement général (footing, mouvements généraux : cou, épaules, coudes, poignets, doigts, dos, puis quelques étirements) suivi d'un échauffement spécifique (utilisez pour cela les meilleures préhensions de TRAINING BOARD pour habituer votre organisme à travailler… quelques tractions lentes, suspensions… attention, quelques… gardez-en un peu pour après !).

Planifiez votre entraînement !

Comme il a été précisé précédemment, les séances de poutre sont de bons compléments d'un entraînement global. Il s'agit bien de compléments, alors n'hésitez pas à les intercaler avec des séances d'escalade qui elles, vous apporteront la motivation et les sensations. De plus, les séances de poutre sollicitent les doigts, il est donc prudent de ne pas les enchaîner.

Quelques conseils de planification : en-vue d'une progression, il faut travailler les filières courtes et aller progressivement sur les filières longues au fil des entraînements tout en variant le plus possible les exercices.
Vous êtes fatigués ? Favorisez la quantité (ou le volume) à l'intensité (difficulté des mouvements), vous éviterez ainsi les blessures.

Les exercices

TRAINING BOARD permet de travailler les différentes filières énergétiques exploitées en escalade : force, résistance et continuité ; et grâce à ses préhensions variées vous utiliserez divers groupes musculaires.
Les trois types d'exercices de base sur une poutre sont : les tractions, les suspensions et les déplacements (montés/descentes), et ce pour chaque filière.
Voici quelques exercices pour chacune des filières.

FIXING INSTRUCTIONS

Please find following instructions for the fixing of your Training Board.
We can only give you recommendations since we do not know exactly your support (type, origin, age, kind of assembly, quality…). Please refer to the instructions from the bolts manufacturer or your local hardware store.

					Kind of Support						
Bolts	**Drilling Diameter**	**Length of Drilling**	**Screws**	**Remarks**	**Solid concret**	**Solid brick**	**Solid block**	**Hard rock**	**Hollow block**	**Hollow brick**	**Wood >18 mm**
Adapter Sleeve M8 with resin *SPIT CMIX *FISCHER FIP	14 mm		2 CHC 8x70 - 2 CHC 8x40	Expand the screws hole in the board to diameter 9 With a concrete drill and drilling machine	☺	☺	☺	☺	●	●	●
*SPITNYl, 8 bolt *FISCHER, S 8	8 mm	>55 mm	Screw wood profile Cuttered head 2 6x100 2 6x70		☺	●	●	●	●	●	●
Adapter Sleeve M8 with resin and screen *SPIT SATELLIS *FISCHER FIP	Refer to bolt manufacturer's notice		2 CHC 8x70 2 CHC 8x40		●	●	●	●	☺	●	●
Fixing by drilling thru				Drilling thru: *4 threaded stems M6 *8 hexagonal nuts M6 *4 steel washers *1 plywood panel 65 x 30 cm thickness >15 mm	●	●	●	●	☺	☺	●
Fixing on wood			2 VBA 6x50 2 VBA 6x80		●	●	●	●	●	●	☺

☺ = OK
● = NO

ENTRE-PRISES: Z.I. DE TIRE-POIX – 38660 ST. VINCENT DE MERCUZE, France
TEL : 33 (0) 4 76 08 53 76 FAX : 33 (0) 4 76 08 55 56 WEB-SITE : www.entre-prises.com

2. The minute contract
exercise for 30 seconds then take a rest for 30 seconds. Do this ten times in a row.

Exercise:

- hanging on 6: 30 seconds
- rest for 30 seconds
- pull-ups on 8 – 8': 30 seconds
- rest for 30 seconds
- hanging on 10 – 10': 30 seconds
- rest for 30 seconds
- pull-ups on 12 – 12': 30 seconds

3. Pull-ups per minute
Test: choose 2 holds (eg: 8 –8') and do the maximum number of pull-ups you can in one minute. Exercise: Calculate 21/3 = 7 pull-ups. Exercise: do 7 pull-ups, take a one minute rest, then do 7 pull-ups, take a one minute rest...do this ten times in a row.



A-Exercice de force

Objectifs

Tenez les prises les plus petites bras tendus en suspension (une ou deux mains) et le plus longtemps possible. L'effort est court, compris entre 2 et 8 secondes, moins la prise est trop petite pour vous, plus : elle est trop grosse.

Tests

Essayez toutes les prises à deux mains puis une main pour voir si vous êtes dans la fourchette de temps (2 à 8 secondes). En cas de problème, probable avec une main allégez vous à l'aide d'un élastique (fixez celui-ci à un anneau situé sous le Training Board) ou aidez vous avec l'autre main sur une mauvaise prise. Repérez les prises vous tenez pendant le temps compris entre 2 et 8 secondes.

1. Exercices de force pure : effort maximum

Faites 15 suspension bras tendus (maxi 8 secondes) toutes les 2 ou 3 secondes en variant les préhensions (tendus, arquées, bosses). Sur un bras, si vous tournez, maintenez vous avec l'autre main. Certaines personnes ont plus de facilité avec les à 90° , c'est valable aussi.

2. Exercices de force/volume :

Pour développer votre "réservoir" de force, apprenez à forcer plusieurs fois de suite.

- Faites une suspension doigts arqués ou tendus (effort maximum), pour les arqués mettre le pouce sur les doigts,
- Reposez vous 10 secondes,
- Recommencez le même effort,
- Reposez vous 10 secondes,
- Idem avec l'autre bras,
- Changez de prise et recommencez si possible 2 fois en alternant les préhensions (tendues, arquées).
- Reposez vous 3 minutes,
- Recommencez l'exercice 6 fois de suite

B-Exercice de résistance

Objectifs

Enchaînement de parcours, bras à 90° sans appui de pied. La vraie résistance commence à partir d'un enchaînement de 12 mouvements (seuls les très forts grimpeurs y parviendront, les autres utiliseront des élastiques).

Tests

Pour travailler la résistance, il est nécessaire d'enchaîner 2 ou 3 parcours.
Temps de repos entre les exercices : 2 à 3 minutes

Exercice

Voir tableau d'exercices page n°12



C- Exercice de continuité

Objectifs

Faites des parcours les plus longs possibles en alternant tractions et déplacements bras tendus simplement en « cassant » les épaules et avec les pieds en appuis sur une chaise ou un escabeau.

Tests

Essayez d'enchaîner :

- 6 déplacements avec les pieds sur l'escabeau,
- 1 traction sur 2 préhensions avec les pieds dans le vide,
- 6 déplacements,
- 1 traction, etc…

1er exercice

- Déplacements avec les pieds sur la chaise : 14-14'-5-10-10'-8-8',
- Une traction avec les deux pieds dans le vide sur 8-8',
- Déplacements : 8-8'-12-12'-6-12-12',
- Une traction sur 12-12',
- Déplacements : 12-12'-5-9-9'11-11'-5,

2ème exercice

- Déplacements : 6-12-12'-11-11'-8-8',
- Une traction sur 8-8',
- Déplacements : 8-8'-10-10'-13-13'-6,
- Une traction sur 6,
- Déplacements : 6-5-4-3-2-1,

D- Autres jeux

1. *Le double jeté !!!*

nécessite un très bon échauffement.

Jetez simultanément les 2 mains avec les pieds dans le vide (faites vous parer éventuellement).

- *Exercice 1 - PD*
  Départ : 2 mains sur 6
  Arrivée : 8-8'
- *Exercice 2 - AD*
  Départ : 14-14'
  Arrivée : 8-8'
- *Exercice 3 - D*
  Départ : 2 mains sur 6 puis 8-8'
  Arrivée 2 mains sur 6
- *Exercice 4 - TD*
  Départ : 2 mains sur 7
  Arrivée : 2 mains sur 6



C-Exercises of Endurance

Objectives
Make sequence of exercises as long as possible, alternating between pull-ups and moves with overstretched arms, shoulders down and with your feet standing on a chair or stepladder.

Tests
Try to do the following in a row:

- 6 moves with your feet on a stepladder
- 1 pull-up with 2 handholds and with feet off the ground
- 6 moves
- 1 pull-up etc...

First Exercise

- Moves with feet on a chair: 14 – 14 – 5 – 10 – 10 –8 – 8
- One pull-up with 2 feet in the air 8 – 8
- Moves : 8 – 8 – 12 – 12 – 6 – 12 – 12
- One pull-up with 12 – 12
- Moves : 12- 12 – 5 – 9 – 9 – 11 – 11 – 5

Second Exercise

- Moves: 6 – 12 –12 – 11 – 11 – 8 – 8
- One pull-up on 8 – 8
- Moves: 8 – 8' 10 – 10' – 13 – 13' – 6
- One pull up on 6
- Moves: 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

D-Other Games

1. The double lunge: !!
requires a good warm-up.
Lunge simultaneously both hands with feet off the ground (ask someone to spot you if necessary).

- *Exercise : ND*
  Departure: 2 hands on 6
  Arrival: 8 – 8'
- *Exercise : QD*
  Departure: 14 – 14'
  Arrival : 8 – 8'
- *Exercise : D*
  Departure : 2 hands on 6 then 8 – 8'
  Arrival: 8 – 8'
- *Exercise : VD*
  Departure: 2 hands on 7
  Arrival : 2 hands on 6



A-Power exercises

Objectives

Hang on the smallest holds with one or two hands, arms outstretched. Keep this position as long as possible. You should manage between 2 and 8 seconds. Less than 2 seconds, the hold is too small, more than 8 seconds, the hold is too big.

Tests

Try all the holds with two hands, then one hand. Check whether you meet the target times. If you are not successful, which is highly probable with only one hand, make yourself lighter with a bungee cord, fixed to the bottom of the Training Board and used as a stirrup, or help yourself with the other hand. Mark the holds for which your time is between 2 and 8 seconds.

Exercises of Pure Power: Maximum effort

Do 15 hangs with outstretched arms, 8 seconds each with a maximum 2 or 3 seconds rest in between. Swap handholds: stretched, arched or bumped. In case of rotation on one hand, maintain yourself with the other hand. For some people, it is easier with arms bent at 90°.

Exercises of repetition:

To develop your power reserve, do the same exercise several times in a row:

- hang with arched or overstretched fingers (maximum effort). With arched fingers, put your thumb on the other fingers.
- have a 10 second rest
- do it again
- have a 10 second rest
- do the same with the other arm
- change holds and do the same exercise twice if possible using different finger grips (arched, overstretched)
- have a 3 minute rest
- do this exercise 6 times in a row.

B-Exercise of Stamina

Objectives

Make a sequence of moves with arms bent at 90°, without footholds. The real stamina starts after a sequence of ten movements (only the best climber will manage to do it, the others will need to use a stirrup).

Tests

To improve stamina, it is necessary to do 2 or 3 sequences in a row.
Rest between exercises: 2 or 3 minutes

Exercises

See Board Exercises, page 12

2. Le contrat par minute :
Faites un effort pendant 30 secondes puis repos pendant 30 secondes. Faites le 10 fois de suite.

Exercice :

- Suspension sur 6 : 30 secondes,
- Repos : 30 secondes,
- Tractions sur 8-8' : 30 secondes
- Repos : 30 secondes,
- Suspension sur 10-10' : 30 secondes,
- Repos : 30 secondes,
- Tractions sur 12-12' : 30 secondes,

3. Les tractions chaque minute :
Test : choisissez 2 prises (ex : 8-8') et faites un maximum de tractions (ex : 21 tractions).
Exercice : Réalisez 21/3 = 7 tractions et un repos dans le temps d'une minute puis recommencez 10 fois de suite.



CONSEILS DE FIXATION
DU TRAINING BOARD

Voici quelques recommandations pour la fixation de votre agrès, données sans engagement de notre part, compte tenu de notre méconnaissance de votre support (matériaux exact, provenance, âge, type de montage, qualité…).
Reportez-vous aux notices du fabricant de chevilles ou demandez conseil à votre quincaillier.

Support concerné

Type de chevilles à prévoir	**Diamètre de perçage**	**Longueur de perçage**	**Vis à utiliser**	**Remarques diverses**	**Béton compact**	**Brique pleine**	**Parpeing plein**	**Pierre compacte**	**Parpeing creux**	**Brique creuse/pl**	**Bois ép 18 mm**
Douille femelle métallique M8 avec résine *SPIT CMIX *FISCHER FIP	14 mm		2 CHC 8x70 - 2 CHC 8x40	Agrandir le trou de passage des vis dans l'agrès au diamètre 9 avec mèche béton et perceuse sans percussion	☺	☺	☺	☺	●	●	●
*cheville SPITNYL 8 *cheville FISCHER S8	8 mm	>55 mm	Vis profil bois tête fraisée 2 de 6x100 2 de 6x70		☺	●	●	●	●	●	●
Douille femelle métal M8 avec résine et tamis *SPIT SATELLIS *FISCHER FIP	Voir documentation du fabricant de chevilles		2 CHC 8x70 2 CHC 8x40		●	●	●	●	☺	●	●
Fixation par transpercement				Transpercement de part en part: *4 tiges filetées M6 *8 écrous hexagonales M6 *4 rondelles métalliques *1 contreplaque en contreplaqué bois 65 x 30 cm épaisseur >15 mm	●	●	●	●	☺	☺	●
Fixation sur bois			2 VBA 6x50 2 VBA 6x80		●	●	●	●	●	●	☺

☺ = OK
● = Non

ENTRE-PRISES: Z.I. DE TIRE-POIX – 38660 ST. VINCENT DE MERCUZE, France
TEL : 33 (0) 4 76 08 53 76 FAX : 33 (0) 4 76 08 55 56 WEB-SITE : www.entre-prises.com





« Training board » instruction manual

Thank you for buying Entre-Prises' TRAINING BOARD developed by Arnaud and François Petit.

General Advice

Working out on a training board is a good complement to your training program. If you're a beginner, this board will allow you to improve and easily achieve quick results. If you're already an experienced climber, board training can help you overcome some of your weaker areas. In any case and whatever your level, board training alone is not enough and should be used as part of an overall training program including artificial wall climbing, bouldering, crags, etc…

Make sure you install TRANING BOARD in a dry place neither too hot nor too cold.

The best place is over a doorway or beam. Keep in mind to have enough space between the board and the ceiling so that you don't knock yourself out when doing pull-ups. Also, make sure that the board's not too low because when hanging it's not terrific to have your knees touching the ground.
The ideal height? You should reach the middle of the board when your feet are on the ground.

Installation finished! You want to give it a go? Hold on….not so quick. First, think about warming-up. Board training is a very aggressive activity which can easily cause damage to your tendons, muscles and joints if practiced incorrectly.
First, do a general warm-up (jog to get the cardiovascular pumping, then some basic movements for the: neck, shoulders, elbows, wrists, fingers, back and then some light stretching).
Next, do a specific warm-up using the largest grips on HANG TIME to get your body used to working….quick pull-ups and hangs...real lightly now, save yourself for later!

Plan your training program!

As said earlier, board training is a good part of an overall training program. However it is "part of" so do not hesitate to inter-change board training with climbing sessions that will help keep you motivated. Furthermore, board training puts lots of strain on your fingers, so it is wise not to have consecutive board training days.
Some planning tips: from a development viewpoint, first work on shorter sessions and eventually as training progresses, work on longer sessions varying the exercises as much as possible.. Are you tired? Favour quantity to intensity, you'll avoid injuries.

The Exercises

TRANING BOARD allows you to work on the different disciplines required for climbing: strength, resistance, continuity, and thanks to the various types of holds, you'll be able to work out on many different muscle groups.
The three basic types of exercises used on a board are: pull-ups, hangs and ladders (up/down) and are used in each discipline.
Here are some exercises for each discipline.